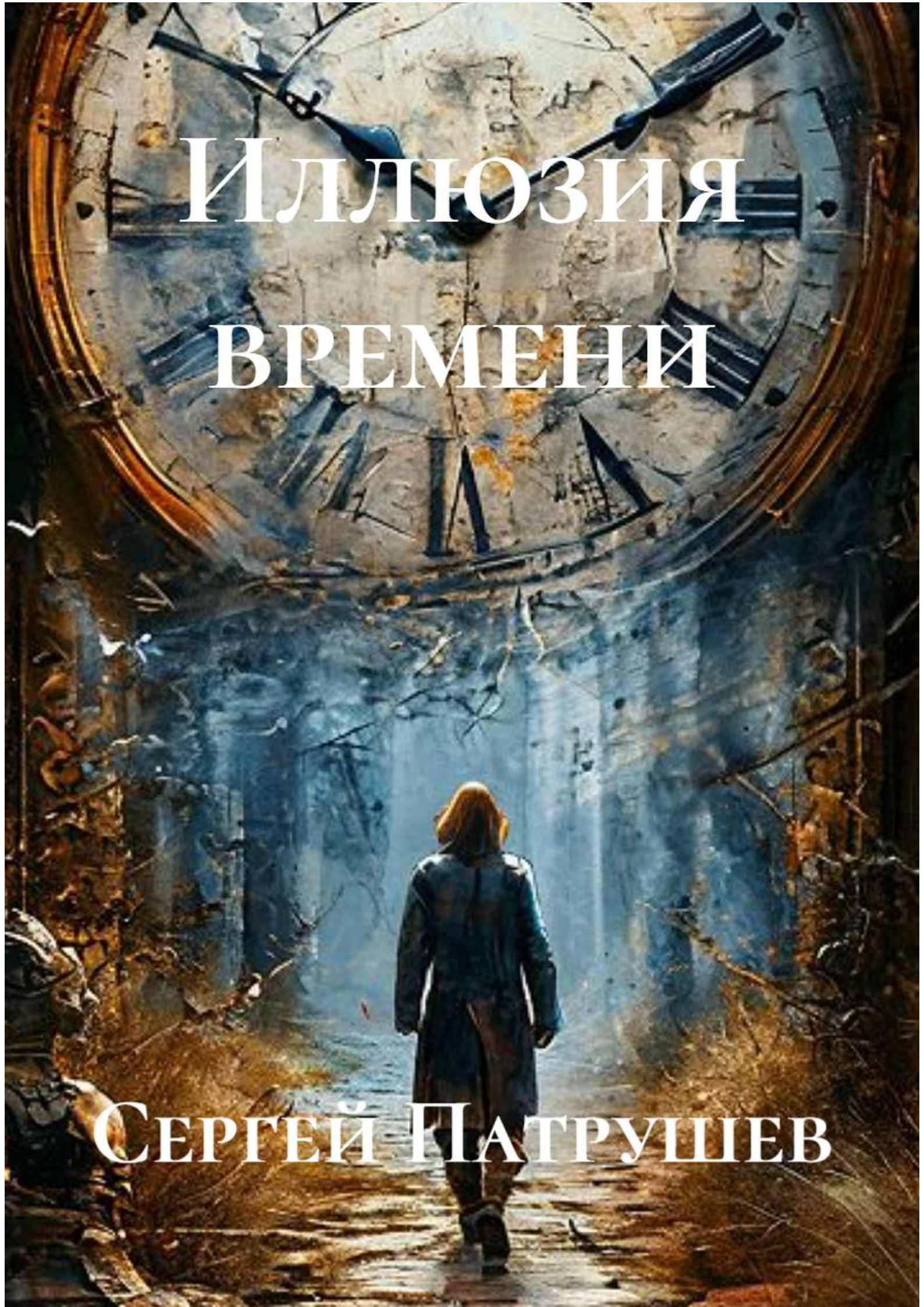


A surreal painting depicting a person with long blonde hair, wearing a dark blue coat, walking away from the viewer down a narrow, debris-strewn path. The path leads towards a large, circular opening in a heavily damaged, rusted metal structure that resembles a clock face. The clock face is cracked and stained, with Roman numerals visible. The background beyond the opening is a hazy, blue, and ethereal space. The overall mood is one of mystery and exploration.

Иллюзия ВРЕМЕНИ

СЕРГЕЙ ПАТРУШЕВ

Сергей Патрушев

Иллюзия времени

«Автор»

2026

Патрушев С.

Иллюзия времени / С. Патрушев — «Автор», 2026

Нам кажется, что впереди ещё уйма времени. Мы откладываем мечты на потом, заглушаем тревогу цифровым шумом и живём так, будто смерть — это абстракция, которая нас не касается, но что, если посмотреть правде в глаза и провести простые арифметические подсчёты? Вычесть сон, работу, быт и соцсети и с ужасом обнаружить, что на настоящую жизнь остались не десятилетия, а жалкие несколько лет чистого времени. Иллюзия времени — это не книга по тайм-менеджменту. Это жёсткое, отрезвляющее и одновременно вдохновляющее исследование того, как мы транжирим единственный невозполнимый ресурс. Автор разбирает ловушку синдрома отложенной жизни, механизмы цифровой зависимости и парадоксальную связь между страхом смерти и страхом жить по-настоящему, но главное — он предлагает не иллюзорные техники планирования, а радикальный «менеджмент внимания»: метод, который учит выбирать важное и проживать каждое мгновение так, словно оно — последнее.

© Патрушев С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Математика против фантазий: Арифметика остатка	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Иллюзия времени

Глава 1. Математика против фантазий: Арифметика остатка

Мы все живем в плену одной чрезвычайно удобной и оттого крайне опасной иллюзии — возможно, самой грандиозной массовой галлюцинации за всю историю человечества. Иллюзии, которая позволяет нам транжирить самый драгоценный, самый невозобновляемый ресурс с беспечностью пьяного матроса, внезапно получившего наследство в портовом кабаке и немедленно принявшегося угощать всех ромом, не глядя на цены и не задумываясь о завтрашнем дне. Эта иллюзия заключена в короткой, почти невинной фразе, которую вы наверняка произносили про себя или вслух сотни, если не тысячи раз за свою жизнь. Фразе, ставшей для современного человека чем-то вроде мантры, ритуального заклинания, отгоняющего тревогу: «У меня еще куча времени». Куча времени. Прислушайтесь к этим словам. Вслушайтесь в их фактуру, в их небрежную, почти наглую интонацию. Они звучат так, будто у нас в распоряжении имеется безразмерный склад, ангар космических масштабов, забитый под самую крышу контейнерами с часами и минутами, и мы в любой момент можем зайти туда, небрежно толкая перед собой тележку, и взять с полки столько времени, сколько душе угодно — год, два, десятилетие, — даже не взглянув на ценник. Мы говорим «куча», имея в виду нечто аморфное, бесформенное, сыпучее, и, главное, принципиально неисчислимое. Ведь никто никогда не считает песчинки в куче песка. Никто не перебирает по зернышку содержимое бункера. Куча — это метафора изобилия, граничащего с бесконечностью.

Но беда в том, что это не просто безобидное оптимистичное заблуждение. Это базовая операционная система нашего сознания, своего рода встроенное программное обеспечение, которое содержит в себе фатальную, критическую ошибку кодинга. И пока эта ошибка не исправлена, все остальные наши попытки «наладить жизнь», «начать ценить момент» и «жить осознанно» будут обречены на провал, как попытки запустить современную программу на безнадежно устаревшем процессоре с битым сектором в ядре. Мы оперируем абстрактными «годами», но живем мы конкретными «часами». Мы мыслим категориями десятилетий, будто речь идет о геологических эпохах, но наше реальное существование разворачивается в пространстве минут и секунд. И пока мы продолжаем мыслить годами, мы остаемся катастрофически, непростительно слепы. Мы смотрим на ландшафт своей жизни через подзорную трубу, повернутую задом наперед: предметы, которые находятся вплотную, которые можно коснуться рукой, которые требуют нашего немедленного внимания, кажутся нам бесконечно далекими, крошечными, незначительными фигурками на линии горизонта. И наоборот — наше внимание расфокусировано на мутном, неясном будущем, на мираже «когда-нибудь потом», который искажает все пропорции.

Среднестатистическому тридцатипятилетнему человеку где-то в глубине души, в том самом месте, где живут наши самые сокровенные самообманы, искренне кажется, что он стоит лишь в начале длинного-предлинного пути. Он мысленно видит свою жизнь как идеально прямую, безупречно ровную линию, убегаящую далеко за горизонт, туда, где небо смыкается с землей. Он стоит на нулевом километре, поправляет рюкзак, щурится от солнца и думает про себя: «Мне тридцать пять. Это же почти начало. Пенсия в шестьдесят пять, значит, впереди еще тридцать лет активной, полноценной жизни. Тридцать лет! Да это же целая вечность! А потом

еще и старость — но это так далеко, что и думать об этом смешно. В общем, времени вагон и маленькая тележка». И в тот самый момент, когда эта сладкая, убаюкивающая мысль мягким теплым одеялом окутывает его сознание, его рука сама собой, автоматически, почти рефлекторно тянется к смартфону. Палец привычным движением разблокирует экран, глаза находят иконку социальной сети, и вот он уже проваливается в бездонную, засасывающую воронку контента — сорок, пятьдесят, шестьдесят минут подряд он будет бездумно скроллить ленту, глядя на чужую отретушированную, прилизанную, фильтрованную жизнь. Он будет смотреть на завтраки незнакомых людей, на их отпуска, на их детей, на их собак в смешных шапочках, и при этом испытывать странную, трудноопределимую смесь из легкой зависти, раздражения и невыносимой, всепроникающей скуки. Но эта скука парадоксальным образом не подталкивает его к действию — она, напротив, парализует его, удерживает в этом цифровом ступоре, как муху в янтаре.

Этот провал во времени, эта черная дыра, поглотившая час его жизни, проходит для него совершенно незамеченной, неоцененной, неоплаканной. Почему? Потому что на той шкале, которой он привык мерить жизнь, — на шкале «года» — сорок минут или даже час — это статистическая погрешность, величина, стремящаяся к нулю, математическая пренебрежимая малость. В масштабе человеческой жизни, измеряемой десятилетиями, один час — это примерно одна стотысячная доля. Кто будет плакать о потере одной сотой процента своего состояния? Мы с легкостью, не задумываясь, прощаем себе этот часок-другой пустоты, эту маленькую ежедневную жертву богу прокрастинации, потому что чувствуем себя богачами. Нам кажется, что у нас в кошельке лежит миллион, десять миллионов, и мы с барского плеча размениваем пару купюр на какую-то безделушку, на яркий фантик, на пустую погремушку. Но в том-то и заключается жестокая, безжалостная, отрезвляющая правда, которую мы всеми силами, всеми доступными психологическими защитами отказываемся замечать: мы вовсе не миллионеры. Мы — нищие, которые по трагической ошибке принимают бумажные фантики за банкноты. Мы — банкроты, которые продолжают делать вид, что у них все в порядке, и берут новые кредиты под грабительские проценты, загоняя себя в еще более глубокую яму.

Давайте прямо сейчас, на этих страницах, займемся безжалостной, холодной, циничной арифметикой. Мы не будем философствовать о текучести времени, о том, что счастливые часы не наблюдают, о цикличности бытия или о субъективности восприятия длительности. Мы не станем цитировать Августина или Хайдеггера, не будем ссылаться на теорию относительности Эйнштейна, где время замедляется при околосветовых скоростях. Всё это прекрасно и возвышенно, но сейчас нам нужна не поэзия и не метафизика. Сейчас нам нужна суровая, как топор мясника, математика. Мы просто посчитаем. Сухо, цинично, методично, как два бухгалтера-аудитора, вызванные на предприятие, стоящее на грани окончательного и бесповоротного банкротства, проводят инвентаризацию жалких остатков на складе. Мы пересчитаем каждую коробку, каждый тюк, каждую единицу хранения. Потому что, пока вы не увидите цифры, написанные черным по белому, пока вы не ощутите их ледяное дыхание на своем лице, ваш мозг, этот гениальный и одновременно трусливый орган, склонный к бесконечному самообману и самогипнозу, будет и дальше рисовать вам успокаивающие, пасторальные картинки бесконечного будущего.

Возьмем за точку отсчета человека, которому сейчас тридцать пять лет. Это очень удобный, очень показательный возраст. Возраст, уже достаточно далекий от юношеской инфантильности и студенческого ощущения бессмертия, но еще полный амбиций, планов, надежд и, казалось бы, колоссального запаса времени. Тридцать пять — это экватор молодости, когда человек уже что-то знает о жизни, уже набил первые серьезные шишки, но при этом еще не

начал всерьез задумываться о финале. Согласно сухой, бесстрастной, собранной из миллионов человеческих судеб статистике, средняя продолжительность жизни мужчины в европейской части континента колеблется где-то около семидесяти пяти лет. Женщины, как известно, живут дольше, и цифры там другие, но для чистоты и жесткости нашего мысленного эксперимента давайте возьмем мужчину. Не потому, что мы хотим кого-то обидеть или проигнорировать, а чтобы картина была максимально суровой, без прикрас, без смягчающих обстоятельств. Итак, нашему подопытному, нашему гипотетическому испытуемому, нашему «человеку разумному, но спящему», осталось жить на этом свете, если верить сухим цифрам актуарных таблиц, еще около сорока лет. Сорок лет. Это слово звучит внушительно, весомо, даже громоздко. Сорок лет — это целая жизнь. Когда мы слышим «сорок лет назад», мы представляем себе другую эпоху, другие песни, другие автомобили, другие политические карты. Сорок лет — это пропасть времени, это Моисей, водивший свой народ по пустыне, это библейский срок. Но не будем поддаваться гипнозу этого круглого, величественного числа. Давайте начнем вычитать. Давайте запустим скальпель в это красивое, полное надежд сорокалетие и посмотрим, что останется, когда мы отсечем все лишнее.

Первое, что мы безжалостно, без колебаний и сантиментов отсекаем, — это сон. Сон — это великий пожиратель времени, тихий убийца, маскирующийся под друга и целителя. Мы проводим в постели, в состоянии бессознательного небытия, примерно треть нашей жизни. Это медицинский факт, против которого не попрешь. Но когда мы мысленно прокручиваем свое будущее, когда мы мечтаем, планируем, фантазируем, мы всегда представляем себя бодрствующими, деятельными, активными. Наш внутренний кинематограф не показывает нам сцен, где мы спим. Герой фильма «Начало», погружаясь в многоуровневые сны, не зря предупреждал: мы просыпаемся, чтобы жить. Сон — это техническое обслуживание организма, необходимая перезагрузка системы, но это не жизнь. Это антракт между актами, время, проведенное в очереди в гардероб, а не в зрительном зале. Так вот, если наш подопытный, как дисциплинированный гражданин, спит по восемь часов в сутки (а это рекомендованная врачами норма, от которой мало кто отклоняется в сторону уменьшения), то из оставшихся ему сорока лет чистого бодрствования мы должны вычесть колоссальные, умопомрачительные, не укладывающиеся в голову тринадцать лет. Давайте просто замрем на секунду и дадим этой цифре проникнуть в сознание. Тринадцать лет. Тринадцать календарных лет непрерывного, беспробудного небытия. Тринадцать весен, лет, осеней и зим, которые просто исчезнут в темноте, в подушках, в складках одеяла, и от которых не останется ни одного воспоминания, ни одной фотографии, ни одной эмоции. Вычтем их из наших иллюзорных сорока. Остается двадцать семь лет. Чувствуете, как сжимается пружина? Как начинает покалывать где-то в солнечном сплетении? Мы только начали, только взяли в руки скальпель, а «куча времени» уже усохла почти на целую треть. Это как зайти в магазин с кошельком, полным денег, и вдруг обнаружить, что треть купюр — фальшивые.

Едем дальше. На очереди — работа. Священная корова современного общества, алтарь, на который мы добровольно приносим в жертву лучшие, самые продуктивные, самые наполненные энергией часы своей жизни. Мы ездим в офисы, на заводы, в учреждения. Мы сидим на стульях сомнительной эргономичности, уставившись в мониторы, излучающие губительный синий свет. Мы участвуем в бесконечных, высасывающих душу совещаниях, где обсуждаем то, что можно было решить одним письмом. Мы стоим в пробках, вдыхая выхлопные газы, или трясемся в переполненном вагоне метро, прижатые к незнакомым телам. Мы тратим драгоценные килоджоули нервной энергии на офисные интриги, на дедлайны, на отчеты, которые никто не прочтет. Если предположить, что наш гипотетический тридцатипятилетний мужчина работает стандартную пятидневную рабочую неделю с восьмичасовым рабочим днем, добавив

сюда минимум час на дорогу туда-обратно (а в крупных городах это скорее два, а то и три часа), то получаем около девяти-десяти часов чистой дневной занятости, связанной с добытием средств к существованию. Но давайте будем предельно честны друг с другом: у современного человека, особенно если он принадлежит к так называемому «креативному классу» или к офисному планктону, работа никогда не заканчивается на проходной. Она просачивается в наше личное время, как грунтовые воды в подвал. Мы додумываем задачи, стоя под душем и механически намыливая голову. Мы проверяем рабочую почту за семейным ужином, краем глаза косясь на смартфон и вызывая справедливое раздражение близких. Мы нервничаем из-за дедлайнов и незакрытых вопросов в выходные, лежа на диване и формально отдыхая. Наш мозг не переключается в режим отдыха, он продолжает фоновое перемалывать рабочие проблемы, потребляя тот самый ресурс, который мы пытаемся сберечь. Однако не будем крохоборами, не будем мелочиться и вдаваться в эти трудноизмеримые материи. Посчитаем строго формальные, видимые часы. Двадцать четыре рабочих дня в месяц, одиннадцать месяцев в году (вычтем отпуск, который, кстати, часто тоже проходит в режиме легкой паники и проверки мессенджеров). Набегает около двух тысяч часов в год, потраченных на труд и дорогу к нему. За сорок лет это астрономическая сумма в восемьдесят тысяч часов, или, если перевести в более понятные величины, почти девять полных лет жизни без сна. Девять лет! Представьте себе девять лет, проведенных в офисном кресле или за рулем автомобиля в пробке. Девять лет, которые вы никогда не вернете, которые были обменены на зарплату, ушедшую на оплату ипотеки, еды и нового смартфона. Так как мы уже вычли сон из общего массива времени, мы берем эти девять лет и безжалостно вычитаем из оставшихся двадцати семи. Результат: восемнадцать лет.

Восемнадцать лет свободного, казалось бы, времени на сорокалетний период. Цифра уже не такая радужная, как сорок, но все еще звучит обнадеживающе. Восемнадцать лет — это целая юность. Но мы еще даже не приступали к самому коварному, самому незаметному, самому разрушительному пункту нашей инвентаризации — к тому, что мы скромно, почти стыдливо называем словом «быт». Это короткое, невинное слово скрывает за собой бездонную пропасть, в которую ежедневно, ежечасно утекает наше время. Поездки в супермаркет за продуктами, когда мы бродим между полок, гипнотизируемые маркетинговыми уловками, сравнивая цены и составы. Мытье посуды, которая имеет свойство накапливаться с пугающей скоростью. Стояние в очередях — в банке, на почте, в поликлинике, в МФЦ. Заполнение бесконечных квитанций, налоговых деклараций, форм обратной связи. Уборка квартиры, которая превращается в изнурительную войну с пылью и хаосом. Приготовление еды, которое из удовольствия давно превратилось для большинства в рутинную обязанность. Стирка, глажка, сортировка носков, попытки дозвониться в службу технической поддержки интернет-провайдера и ожидание на линии под раздражающую музыку. Это легион хронофагов, пожирателей времени, которые маскируются под необходимую, неизбежную рутину. Социологи, изучающие бюджеты времени, подсчитали, что на бытовые операции у среднестатистического городского жителя уходит от двух до четырех часов в день, в зависимости от наличия детей, степени автоматизации жилья и уровня личной организованности. Возьмем скромные два с половиной часа — это даже меньше среднего. Представьте, что ежедневно два с половиной часа вашей жизни просто испаряются на поддержание физического существования вашего тела и вашего жилища. Это еще четыре года жизни — четыре года, проведенных со шваброй в руках, у плиты или в очереди в кассу. Вычитаем эти четыре года из наших восемнадцати. Остается четырнадцать.

Четырнадцать лет — это уже тревожно мало. Это чуть больше, чем срок от рождения до подросткового возраста. Но впереди у нас самый страшный, самый неумолимый пункт нашей инвентаризации. Пункт, который, по иронии судьбы, вы, скорее всего, читаете прямо сейчас с того самого устройства, которое и является главным виновником торжества, глав-

ным обвиняемым на этом процессе. Экранное время. Цифровой кокаин двадцать первого века. Социальные сети, мессенджеры, бесконечные новостные ленты, алгоритмически подобранные так, чтобы вызывать привыкание, короткие вертикальные видео, игры, бесцельный серфинг по интернет-магазинам, залипание на форумах, чтение комментариев под постами совершенно незнакомых людей. Если вы сейчас, читая эти строки, фыркнули про себя и сказали внутреннему голосу с ноткой самодовольства: «Ну, уж я-то сижу в телефоне недолго, только по делу, только по работе, только почитать умные статьи, я контролирую этот процесс», — я призываю вас сделать одну простую вещь. Не откладывая, прямо сейчас, сделайте паузу. Откройте настройки вашего смартфона, найдите раздел «Цифровое благополучие» или «Экранное время». Не смотрите на сегодняшний день, потому что сегодня вы проснулись и, возможно, еще не успели погрузиться. Посмотрите на среднее значение за последнюю неделю. Посмотрите на эту цифру. Она вас шокирует. Она вас ужаснет. Вы увидите, что три, четыре, пять, а у кого-то и шесть часов в день уходит в эту черную дыру. Обратите внимание: это не время работы за компьютером, не время видеозвонков родственникам. Это чистое, дистиллированное потребление контента. Это пролистывание ленты, где мелькают лица, котик, мемы, чужие обеды, политические скандалы. Это время, проведенное в цифровом тумане, в состоянии легкого гипнотического транса, когда ваш большой палец совершает одно и то же движение вверх-вниз, а глаза остекленело смотрят на поток информации, девяносто девять процентов которой вы забудете через три секунды после того, как ее увидели. Это время, в течение которого вы не создаете ничего, не испытываете глубоких эмоций, не строите отношений, а лишь пассивно поглощаете информационный шум, который засоряет ваше сознание, как холестерин засоряет сосуды. Возьмем среднее, очень скромное по нынешним меркам значение — четыре часа в день. Четыре часа, которые вы никогда, никогда не вернете. Четыре часа ежедневной малой смерти. Четыре часа, проведенные в иллюзорном мире, в то время как мир реальный, с его запахами, тактильными ощущениями, живыми голосами, проходит мимо. Четыре часа в день — это четверть всего времени бодрствования! Четверть вашей сознательной жизни, отданная на откуп корпорациям Кремниевой долины, чья бизнес-модель построена на том, чтобы украсть ваше внимание и продать его рекламодателям. За сорок лет, которые мы рассматриваем, четыре часа в день составят почти шесть с половиной лет. Шесть с половиной лет непрерывного скроллинга! Это больше, чем большинство людей проводят в школе и институте вместе взятых. Вычтем эти шесть с половиной лет из наших четырнадцати.

Что мы имеем в сухом, горьком, унижительном остатке? Меньше восьми лет. Семь с половиной лет чистой, ничем не занятой, по-настоящему свободной, осознанной жизни. Семь с половиной лет на всё — на всё то, ради чего, собственно, и стоит жить. На поездки к синему морю, где вы заходите в теплую воду и чувствуете себя частью мироздания. На долгие, душевные разговоры с детьми, когда они еще маленькие и верят в чудеса, или когда они уже подростки и нуждаются в вашем мудром молчании рядом. На чтение великих книг, тех самых, которые меняют сознание и после которых становишься немного другим человеком. На написание той самой книги, которая годами сидит у вас в голове, созревает, мучает вас по ночам, но вы все откладываете ее на «когда будет время». На изучение иностранного языка, который откроет вам другую культуру и, возможно, изменит карьеру. На спорт, который подарит вам здоровье и ясность ума в старости. На прогулки по осеннему парку, когда под ногами шуршит листва и не нужно никуда спешить. На любовь — настоящую, требующую внимания и времени, а не переписку эмодзи в мессенджере. На дружбу, которая, вопреки мифам, требует регулярных встреч и общих переживаний, а не просто лайков под фотографиями. На творчество, которое является единственной формой бессмертия. На тишину, в которой только и можно услышать самого себя. Семь с половиной лет. Это звучит как приговор. Это звенит в ушах, как пощечина. Мы начали с величественных, монументальных сорока лет и методично,

шаг за шагом, сжали их до жалких, ничтожных семи с половиной. Это как узнать, что твой банковский счет, на котором, как ты думал, лежит миллион, на самом деле содержит семь тысяч, и ты уже потратил всё остальное, сам того не заметив.

Но и это еще не финал. Это даже не кульминация нашей драмы. Мы ведь считали идеального, среднестатистического человека в самом расцвете сил, тридцатипятилетнего мужчину со стабильной работой и смартфоном в руке. А сколько сейчас лет вам, читающий эти строки? Если вам сорок пять, картина еще печальнее — убирайте еще десять лет, и ваш остаток стремится к пяти. Если вам пятьдесят пять — не будем даже считать, чтобы не вгонять в депрессию. Но даже если вам двадцать пять, и вы сейчас читаете это с легкой усмешкой, думая: «Ну, у меня-то времени вагон, я только начал», — не обольщайтесь, мой юный друг. Вы только что увидели свою жизнь в миниатюре, в сжатом виде. Вы увидели ту пружину, которая с каждым годом, с каждым месяцем будет разжиматься всё быстрее и быстрее, стремительно съедая драгоценные кольца вашего бытия. Время субъективно ускоряется с возрастом — это известный психологический феномен. Когда вам десять лет, один год — это десятая часть всей вашей жизни, это огромный срок. Когда вам пятьдесят, год — это всего лишь два процента, песчинка в песочных часах. И это ускорение неумолимо.

Самое интересное, самое горькое и самое важное заключается в том, что мы считали отрезок «до смерти». Мы использовали среднюю продолжительность жизни, семьдесят пять лет, как наш горизонт планирования. Но качество жизни после семидесяти, а то и после шестидесяти пяти у среднестатистического человека, измотанного стрессом, сидячей работой, плохой экологией и неправильным питанием, уже радикально отличается от того, что мы вкладываем в понятие «активная, наполненная жизнь». Здоровье подводит, силы уже не те, путешествия даются тяжело, новые навыки усваиваются с трудом. Поэтому семь с половиной лет свободной жизни — это не просто скромная цифра. Это весь ваш капитал. Это ваш золотой запас, ваш неприкосновенный резерв. У вас нет запасного аэродрома, нет резервного фонда, нет скрытого офшорного счета с дополнительными минутами. Нет никакого «потом». «Потом» — это фикция, это мираж, это слово-паразит, которое убило больше мечтаний, чем все войны вместе взятые. Когда мы говорим, что время — невозобновляемый ресурс, мы обычно киваем, соглашаясь, даже, может быть, делаем умное лицо, но не пропускаем эту мысль сквозь нутро, не даем ей проникнуть в спинной мозг, в лимбическую систему, туда, где живут наши настоящие, а не декларируемые приоритеты. Нефть и газ, сжигаемые нами в колоссальных количествах, когда-нибудь закончатся, но мы можем перейти на солнечную энергию, на энергию ветра, на термоядерный синтез. Вырубленный под корень лес, если перестать его рубить, вырастет снова — через сто, двести, триста лет, но вырастет. Утраченные деньги можно заработать заново, придумав новый проект, сменив работу, получив наследство. Даже разрушенное здоровье иногда, при должном упорстве и везении, можно поправить — или хотя бы компенсировать. Но время нельзя восстановить. Его нельзя накопить впрок, как белка накапливает орехи, отложить на депозит под проценты, взять в кредит у будущего или украсть у более удачливого соседа. Время — это единственный по-настоящему невозполнимый ресурс. Оно сгорает каждую секунду, без дыма и пламени, без запаха и звука, но костер вашей жизни потрескивает так громко, что удивительно, как мы умудряемся его не слышать, как мы умудряемся спать под этот аккомпанемент утекающей в небытие вечности.

Но позвольте, я покажу вам кое-что еще более ужасающее, еще более личное и трогательное, чем голая математика календарных лет. То, что я собираюсь вам показать, не просто статистическая выкладка, а настоящая эмоциональная бомба. Это арифметика событий. Арифметика встреч. Потому что мы живем не равномерным, гомогенным потоком секунд, как

вода, текущая из крана. Мы живем редкими, штучными, уникальными моментами встреч и поступков. Жизнь состоит не из тиканья часов, а из событий, которые эти часы наполняют. И здесь, в этой плоскости, цифры становятся по-настоящему душераздирающими. Одна из самых жестоких и одновременно самых отрезвляющих иллюстраций конечности времени принадлежит, как ни странно, не древнему философу и не седобородому гуру, а современному блогеру, чье имя затерялось в недрах интернета, но чья мысль стала вирусной именно потому, что попала в оголенный нерв. Этот человек однажды задался простым вопросом о своих родителях. Он сказал примерно следующее: «Я уехал из родного города, строю карьеру, живу своей жизнью. Я вижу своих родителей в лучшем случае два раза в год — на Новый год и, может быть, летом, на недельку. Моим родителям сейчас за шестьдесят. Если мне повезет, несказанно повезет, и генетика окажется милостива, и болезни обойдут их стороной, и они проживут еще долго, скажем, до восьмидесяти пяти, то я увижу их еще от силы двадцать-тридцать раз за всю оставшуюся жизнь». Двадцать-тридцать встреч. Это не «куча времени». Это даже не месяц. Это тридцать ужинов. Тридцать объятий на пороге. Тридцать возможностей посмотреть в глаза матери, заметить новые морщинки на лице отца, услышать их голоса вживую, а не через динамик телефона. Тридцать раз вы скажете им что-то важное — или не скажете, постеснявшись. Тридцать раз вы сможете взять их за руку, пока они еще здесь, пока они еще теплые, пока они еще помнят ваше имя. А если вы видите с родителями раз в год? Это пятнадцать встреч. Пятнадцать. Возможно, вы уже провели с ними большую часть того времени, что вам было отпущено.

Этот принцип, этот безжалостный, но отрезвляющий способ мышления можно приложить ко всему, что для нас действительно важно, ко всему, что составляет сердцевину нашей жизни. Представьте свой любимый ритуал. Например, вы с лучшим другом детства раз в месяц ходите в бар, или играете в футбол, или собираетесь на кухне, чтобы выпить чаю и поговорить за жизнь. Сколько вам осталось этих встреч? Друг не вечен, и вы не вечны. Обстоятельства могут развести вас по разным городам, странам, континентам. Интересы могут измениться. Здоровье может подвести. Если вы будете видеться раз в год на встрече выпускников, то при оптимистичном раскладе вы посидите с этим человеком за одним столом еще тридцать пять раз. Всего тридцать пять раз за всю оставшуюся жизнь! Не пятьсот, не тысяча, а тридцать пять. Поднимите глаза от этого текста. Отложите телефон. Посмотрите в окно или на стену перед собой и попробуйте осознать эту малость, эту чудовищную конечность. А теперь умножьте этот принцип на всё, что вас окружает. Сколько книг вы еще прочтете за свою жизнь? Если вы читаете одну книгу в месяц — а это, поверьте, немало по нынешним временам клипового мышления, — то это четыреста восемьдесят книг до конца жизни. Всего четыреста восемьдесят. В хорошем книжном магазине, глядя на бесконечные полки, уходящие вдаль, вы вдруг с ужасающей ясностью понимаете, что не прочтете и тысячной доли того, что там стоит. Вы обречены выбирать. Каждая выбранная книга — это десятки отвергнутых. Каждая — это маленькое надгробие на кладбище непрочитанных историй. Сколько раз вы еще искупаетесь в море? Не просто увидите его из окна отеля или с набережной, а именно войдете в воду, почувствуете кожей соль, нырнете с головой. Если вы ездите в отпуск на море раз в год на недельку, вы зайдете в воду еще тридцать-сорок раз. Тридцать-сорок раз за всю оставшуюся жизнь вы испытаете это ни с чем не сравнимое чувство невесомости, слияния с природой. И это при условии идеального здоровья, хорошей погоды, отсутствия медуз и штормов.

И вот тут, на этом самом месте, мы подходим к самому отвратительному, к самому постыдному нашему свойству, которое эта безжалостная арифметика обнажает, выворачивает наизнанку, выставляет на всеобщее обозрение. Мы тратим этот неприкосновенный, драгоценный, исчисляемый жалкими единицами запас на вещи, которые не просто не приносят

нам радости, а вызывают активное отвращение, скуку, апатию и внутреннее опустошение. Мы сидим на нелюбимой работе и тратим время не для того, чтобы заработать на достойную жизнь (это как раз понятно и простительно), а для того, чтобы искусственно растягивать рабочий день, имитировать бурную деятельность и просто «убивать время», пока часы не покажут заветные восемнадцать ноль-ноль. Мы убиваем время на работе, чтобы прийти домой и убивать время перед телевизором или в смартфоне. Мы заполняем каждую паузу, каждую микроскопическую щелчку в расписании скроллингом ленты не потому, что нам действительно интересно, что там, не потому, что мы жаждем информации. Мы делаем это потому, что нам невыносимо, мучительно, панически страшно остаться наедине с тишиной и с той самой мыслью, которую я сейчас вам навязываю — с мыслью о том, что счет идет на секунды. Мы, словно маленькие испуганные дети, зажимаемся, закрываем лицо руками и делаем вид, что если мы не смотрим на время, если мы его игнорируем, то и время перестает идти, останавливается, замирает, дает нам передышку. Но это инфантильная защита, которая работала, когда нам было пять лет и мы прятались от чудовища под одеялом, полагая, что если нас не видно, то мы в безопасности. Время — единственный кредитор, которому абсолютно плевать на ваши мольбы об отсрочке, на ваши уверения в том, что вы «обязательно всё вернете на следующей неделе». Оно неумолимо. Оно не подкупается. Оно не знает жалости.

Почему же мы так легко, так бездарно, так преступно расстаемся с тем, что на самом деле является единственной твердой, конвертируемой валютой бытия? Ответ одновременно прост донельзя и чудовищно сложен в своей психологической глубине: потому что нам всем, каждому из нас, втайне, глубоко внутри кажется, что жизнь — это черновик. Что это не генеральная репетиция, а просто прогон, читка сценария. Что сейчас мы как-нибудь перекантуемся, потерпим, стиснем зубы, отбудем номер, убьем времечко — и это не страшно, потому что потом, когда-нибудь в светлом будущем, начнется настоящая, подлинная, красивая жизнь. Вот выплачу ипотеку — тогда и заживу по-настоящему. Вот выйду на пенсию — тогда и начну путешествовать, видеть мир, читать книги, сажать розы. Вот похудею на пятнадцать килограммов — тогда и начну знакомиться, влюбляться, носить красивую одежду. Вот закончится этот аврал на работе, сдам проект, получу повышение — тогда и начну уделять время детям, играть с ними, читать им сказки на ночь. Вот купим квартиру побольше — тогда и позовем друзей, устроим вечеринку. Вот накоплю на машину — тогда и поеду к родителям. Этот синдром отложенной жизни, этот психологический вирус, эта ментальная чума — страшнейший враг нашего вида, пострашнее всех болезней вместе взятых. Мы живем в постоянном, изматывающем ожидании некоего мифического «плато», на которое мы, по нашему разумению, должны выйти, тяжело дыша, отдуваясь, вытирая трудовой пот со лба, и, осмотревшись вокруг, с облегчением сказать: «Ну всё, финита ля комедия, дела сделаны, обязательства выполнены, теперь-то уж точно можно и пожить». Но в том-то и трагедия, что никакого плато нет. Рельеф жизни не имеет ровных участков. Он всегда под наклоном, он всегда ведет либо вверх, либо вниз. Пока вы ждали это плато, ваши дети выросли и перестали нуждаться в вашем внимании — более того, они выросли и начали совершать те же ошибки, что и вы, потому что вы не успели передать им свою мудрость. Пока вы откладывали на потом свои мечты, здоровье незаметно, исподволь подкосилось настолько, что путешествия стали невозможны, а прогулка до соседнего парка превратилась в испытание. Пока вы грезили о будущем, настоящее, то самое драгоценное, невозполнимое настоящее, превратилось в выжженную пустыню, в кладбище неиспользованных возможностей, в архив несбывшихся намерений.

Вглядитесь еще раз в эту цифру — семь. Семь с половиной лет чистого, активного, наполненного времени на всё. Это не значит, что остальное время — это сплошная пытка или серое прозябание, нет. Сон может быть сладким и дарящим силы. Работа может быть любимой и при-

носящей удовлетворение. Даже мытье посуды может превратиться в медитацию, если подойти к этому осознанно. Но наша математическая экзекуция нужна была нам для шоковой терапии, для того, чтобы выбить из-под нас табуретку самоуспокоения, на которой мы так уютно устроились. Мы держимся за концепцию календарного возраста, как утопающий за соломинку, потому что она льстит нашему самолюбию и успокаивает нашу тревожность. «Мне еще только тридцать пять, я молод, у меня всё впереди», — говорим мы себе, глядя в зеркало на первые седые волосы и мешки под глазами от хронического недосыпа. Но ты не молод в контексте времени. Ты — почти банкрот. У тебя осталось, может быть, пятьсот воскресений. Всего пятьсот раз ты проснешься без будильника, в тишине, с возможностью провести день так, как хочешь тебе. Ты уже потратил, бездумно и бездарно, больше половины своих выходных. Ты уже проспал, проскроллил, проработал большую часть своей жизни. Осознание этой конечности не должно и не имеет права вгонять вас в депрессию или в парализующий ужас. Его задача принципиально иная — оно должно врубить режим абсолютной, кристальной трезвости. Когда вы по-настоящему, нутром, а не умом поймете, что каждая минута — это драгоценная капля из сосуда, который никогда больше не наполнится, вы немедленно, инстинктивно перестанете выливать этот сосуд в раскаленный песок пустыни.

Главное оружие против иллюзии бесконечности, против самообмана, который уничтожил больше потенциала, чем все войны и катастрофы, — это систематический пересчет абстракций в конкретные переживания. Перестаньте мерить жизнь годами, словно это безразмерный отрез ткани, который можно бесконечно перекраивать, ушивать, распускать и перешивать заново. Переведите жизнь в часы событий, во встречи, в закаты, в объятия. Когда вы в следующий раз захотите убить вечер за тупым, пустым, проходным сериалом, который не доставляет вам ни малейшего удовольствия, а просто помогает заполнить пустоту и избежать встречи с самим собой, спросите себя, глядя в глаза своему отражению: «Готов ли я обменять одну из оставшихся тридцати встреч с другом на этот вечер перед телевизором? Готов ли я обменять один из драгоценных закатов, которые мне осталось увидеть, на просмотр чужой переписки в интернете? Готов ли я обменять одну из оставшихся прогулок с отцом на это бесцельное валяние на диване?» Вопрос, заданный таким образом, с такой беспощадной конкретикой, мгновенно проясняет сознание, как порыв ледяного ветра выдувает из комнаты застоявшийся, спертый воздух. Он выжигает туман прокрастинации. Потому что, когда мы понимаем, что ставка в этой игре — наша единственная, неповторимая, уходящая сквозь пальцы жизнь, а не какая-то репетиция, не черновик, не превью, мы начинаем относиться к своему времени с той же яростью, с той же трепетной бережливостью, с какой скряга относится к своему золоту, с какой миллиардер, попав в кризис, относится к своему тающему капиталу.

Мы привыкли думать, что смерть — это конец жизни, событие, которое произойдет когда-то в туманном будущем. Мы о ней не думаем, мы отгоняем мысли о ней, мы считаем ее чем-то почти неприличным для обсуждения. Но с точки зрения нашего капитала времени, смерть — это просто финальная черта, последний рубеж, до которого нам надо успеть прожить отведенный нам остаток. И этот остаток тратится прямо сейчас. Вы тратите его, читая этот текст. Я трачу свой, пока пишу его. Но трата трате рознь. Есть трата-инвестиция, когда время обменивается на опыт, на глубину понимания, на связь с реальностью и с другими людьми, на создание чего-то, что останется после нас. А есть трата-слив, когда время просто утекает в гравитационную воронку смартфона, как вода в унитаз, не оставляя после себя ничего, кроме легкого чувства тошноты и усталости.

Остановитесь на секунду. Прямо сейчас, не откладывая на вечер, не говоря себе «я подумаю об этом завтра», откройте заметки в телефоне или возьмите листок бумаги и ручку. Посчи-

тайте, сколько лет осталось вам до предполагаемого финала, согласно средней продолжительности жизни в вашей стране. Вычитите сон — всю ту колоссальную треть, которую вы проводите в небытии. Вычитите работу и всё, что с ней связано: дорогу, сборы, разговоры с коллегами, которых вы не выносите. Вычитите то время, которое вы проводите в очередях, за рулем в пробках, в ванной, у плиты, с пылесосом в руках. Не обманывайте себя насчет экранного времени, загляните в беспристрастную статистику вашего гаджета и вбейте эту цифру в ваши расчеты. Посмотрите в глаза получившейся цифре. Она может составлять десять лет, пять лет, три года, может быть, даже меньше. Это ваше всё. Это ваш остаток. Не отводите взгляд, не начинайте нервно проверять сообщения, не пытайтесь утешить себя мыслью, что медицина вот-вот шагнет вперед и все мы будем жить до ста двадцати, а то и до ста пятидесяти. На данном этапе истории это лишь гипотеза, а ваша жизнь утекает прямо сейчас, в эту самую секунду, пока вы читаете это предложение. Просто побудьте с этой цифрой. Дайте ей повисеть в воздухе. Дайте ей ужаснуть вас, разозлить вас, может быть, даже довести до слез. Если она вызывает у вас тошноту, страх, панику или острое чувство сожаления — это хороший знак. Это здоровый знак. Это значит, что вы наконец-то, возможно, впервые за долгие годы, смотрите на реальность без розовых очков, без фильтров, без самообмана. Поздравляю, вы проснулись. Добро пожаловать в реальный мир.

В тот самый момент, когда иллюзия «кучи времени» рассеивается, как утренний туман под лучами жесткого полуденного солнца, когда математика против фантазий одерживает безоговорочную, сокрушительную победу нокаутом в первом раунде, человек впервые за долгие, потерянные годы обретает настоящую, твердую точку опоры. Парадоксальным, почти мистическим образом, только приняв факт своего тотального, абсолютного банкротства во времени, мы становимся по-настоящему богатыми. Мы перестаем быть транжирами. Мы перестаем разбрасываться обрывками дней, потому что наконец-то осознаем, что у нас нет запасного рулона, нет второго дубля, нет возможности пересдать этот экзамен. Жизнь, умещенная в сухие, безжалостные строчки арифметики остатка, внезапно обретает невероятную, сияющую, почти непереносимую ценность. И с этой новой системой координат, с этим новым, обостренным зрением мы будем двигаться дальше, чтобы понять, почему, даже зная всё это головой, мы всё равно продолжаем саботировать собственное будущее, и как вырваться из этой экзистенциальной, онтологической ловушки. Но это уже тема следующей главы, потому что первый, самый важный и самый трудный шаг сделан — с наших глаз с силой, с мясом сорвали пелену календарного самообмана. Теперь мы знаем цену одного часа. Мы знаем цену одной встречи. Теперь мы знаем цену одного объятия. Потому что мы увидели, как до жути, до холода в кончиках пальцев мало самих часов, самих встреч, самих объятий нам осталось. И это знание, как бы больно и страшно оно ни было, — единственное, что может по-настоящему вернуть нас к жизни, вырвать из лап цифровой комы и бросить в объятия реальности, которая ждет нас, здесь и сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.